Trimestriel - Eté 2005 - n° 26

Ribambins. Ribambelles

LES PHOTOS DE LA COURSE AUX ŒUFS DE PÂQUES

SUPPLÉMENT : 4 PAGES DE RÉDUCTIONS J+ PARTOUT EN FRANCE

LE TEMPS DES PIQUE-NIQUES

DOSSIER : SE SOIGNER AUTREMENT

Jumeaux et plus
L'ASSOCIATION DE HAUTE SAVOIE

MAIRIE
74140 SCIEZ
Tél. : 04.50.85.15.94
Adresse Courriel : jumeaux@jumeauxetplus74.org
Adresse Journal : ribambins@jumeauxetplus74.org
Site internet : www.jumeauxetplus74.org

LE MOT DE LA PRESIDENTE

C'est le temps de se retrouver grâce au « Ribambins Ribambelles ».
C'est le temps de retrouver les dernières nouvelles de Jumeaux et Plus, l'association de Haute-Savoie.
C'est le temps de préparer les sacs de pique-nique ou les sacs pour partir en vacances.
C'est le temps de prendre de bonnes résolutions, cela ne commence pas toujours le 1er janvier ou un lundi !
C'est le temps de sortir, de faire du vélo, de nager, de courir avec nos enfants derrière.
C'est le temps de faire le point sur ces six derniers mois qui sont encore passés à une vitesse !
C'est le temps de sortir les maillots de bain et les robes légères, de se faire plaisir et même se faire dorloter.
C'est le temps des cerises (facile !)
C'est le temps de ranger l'appareil à raclette et de sortir les grands saladiers pour les nombreuses … salades !
C'est le temps de faire son jardinage, de faire des projets pour la rentrée et peut-être faire un bébé … ou deux !
C'est le temps de sortir le barbecue.
C'est le temps de se reposer à l'ombre d'un arbre, au bord de l'eau.
C'est le temps de faire des travaux, de déménager ou d'agrandir sa maison.
C'est le temps de prendre son temps et de regarder grandir nos enfants.

Mais aurons-nous vraiment le temps de faire tout cela cet été ?

Bon été à tous et à bientôt. **Syverine Leroy-Symoëns**

En photo de couverture :

Dans la famille Koeppel, je demande Amaury,4 ans, et Clément et Arthur, 2 ans depuis le 4 juin …
Joyeux anniversaire aux deux petits « trolls » (comme dit Rosine, la maman).

LE PREMIER FAIRE-PART ENVOYÉ PAR COURRIEL !!!

LE MOT DE LA REDACTION

Un tout petit mot cette fois, juste pour rappeler que je ne suis pas seule dans l'aventure du RR. **Eloïse** est moins présente pour des raisons professionnelles, mais continue de rédiger des articles et d'apporter son regard critique (constructif) sur ce qui s'y passe … **Magali** et **Rosine**, qui donnent beaucoup de temps pour les manifestations, rédigent à présent les articles concernant ces dernières. **Syverine** tient sa place de présidente grâce à son petit mot , et a toujours des astuces à nous communiquer.

Quant à moi, je poursuis le rafraîchissement de votre trimestriel (ça tombe bien, c'est l'été !). J'assure la collecte des informations, la mise en page, la rédaction de grands dossiers et parfois, quand je m'y prends mal, l'envoi des RR ! Ce qui n'est pas le cas cette fois, et je remercie celles qui s'y collent. Si vous aussi vous souhaitez nous aider, envoyez des articles, des photos, des idées, ou proposez vos petits bras musclés pour mettre le RR sous enveloppe et coller les timbres ... Le prochain RR devrait paraître fin septembre. En attendant, bonnes vacances, et bonne lecture !

Corinne (CB)

Bonjour,
Nous vous présentons nos jumelles : **Zoé** et **Léa.** Arrivées le 26 janvier avec un mois d'avance, elles !
Beaucoup d'inquiétude pendant la grossesse et le jour de l'accouchement mais tout s'est bien terminé. Nous sommes un peu fatigués, mais grâce aux nombreux conseils reçus par l'association et ses bénévoles, nous avons trouvé un rythme et une organisation qui conviennent à tout le monde.
Oh ! Bien sûr, tout n'est pas encore parfait, mais on y travaille !
Un grand merci à tous et toutes.
Famille Mistral/Couchoud

SOMMAIRE

LE PLEIN D 'INFOS

4 Infos de l'assoc' : à vendre, appel à témoins, rencontres, guide des multiples ...
6 Petites annonces adhérents
7 Le billet de Syverine

DOSSIER DU TRIMESTRE

SE SOIGNER AUTREMENT

8 Les disciplines orientales
12 La phytothérapie
14 La santé dans l'assiette
15 Ostéopathie, chiropraxie
17 Préparer autrement sa maternité
18 Les dons de gamètes, miracles de la médecine occidentale

LES RENDEZ-VOUS DE L'ASSOCIATION

20 Compte-rendus des derniers Conseils d'Administration
21 A noter dans votre agenda : prochains CA, permanences, rencontres à La Roche sur Foron, dates des prochaines sorties.
22 On y était ! Récit des précédentes rencontres : sorties aquatiques, la Course aux Œufs de Pâques, toutes les photos (ou presque)
26 Les sorties à prévoir : pique-nique à Morillon, pique-nique « improvisé » à Genève ...

CARNET PRATIQUE DE L' ASSOCIATION

Jumeaux et Plus reconnue d'utilité publique 28
UNAF, UDAF : J+ s'engage ! 29
Permanences téléphoniques et au local 30
Location de matériel de puériculture 31
Prêt de vêtements et de petit matériel de puériculture 31
La Centrale des Multiples (CDM) 32
Partenaires et réductions 33

34 C'EST ARRIVE CHEZ VOUS

34 Bienvenue aux nouveaux adhérents
34 Carnet rose et/ou bleu : Naissances récentes et petits retardataires
35 Joyeux Anniversaire !
37 Vos faire-parts de naissance
39 Revue de presse : « quatre articles et un faire-part »
43 Nos stars à nous : les vedettes de **Ribambins, Ribambelles** : faire-parts et photos en couleurs

A VENDRE

L'ASSOCIATION VEND régulièrement du matériel d'occasion et parfois neuf.
Contacter Guilaine au local le jeudi matin de 10h à midi au 04.50.85.15.94

Ou à son domicile (sauf les lundi et mardi) au 04.50.84.13.84

1 poussette double INGLESINA châssis + nacelles avec coques prix 170 €

Remarque : nous aidons également une famille à vendre sa poussette PEG PEREGO, en exposition au local. Prix de vente : 350 € état neuf (très peu servie).

Pendant le mois de Juillet, GUILAINE vous donne rendez-vous par téléphone au local les jeudi APRES MIDI de 16 à 18 heures (environ)

A VENDRE > SORTIES AQUATIQUES :

L' AQUAPARC DU BOUVERET

Bonjour,

Je suis allée à l'Aquaparc du Bouveret, en Suisse, au bord du lac Léman. C'est le 2ème parc aquatique d'Europe après l'Aquaboulevard de Paris. IL est à 95 % couvert. On peut donc y aller n'importe quand.

J'y suis allée avec mes 4 enfants (6 ans, 2 X 4 ans, 6 mois). C'est un parc superbe et génial avec les enfants. Tout y est étudié pour les familles avec des enfants et des ados, pour les adultes aussi.

Si je vous en parle, c'est parce que l'Association a des places réduites pour ce parc.
Les prix sont de 17 € pour les adultes (au lieu de 25) et de 15 € pour les enfants (au lieu de 20).
Vous pouvez aussi payer en plusieurs fois.

Vous pouvez y aller avec vos bébés. Moi , j'y suis allée avec le maxi-cosy pour que ma puce puisse se reposer un peu. Des transats sont installés un peu partout dans le parc. Par contre, vous ne pouvez pas y pique-niquer. La restauration y est prévue sur place.

Vous pouvez entrer avec vos serviettes et visiter le parc à pied ou dans l'eau.

Bref, en quelques mots: à faire avec toute la famille.

Si vous êtes intéressés, contactez-moi par mail ou au téléphone au :
04-50-89-52-86 ou au 06-16-08-10-59

A bientôt, Syverine

Appel à témoins

Nous souhaitons vous proposer différents sujets qui pourront être abordés. Nous attendons que vous nous indiquiez lesquels ont votre préférence ou ceux que vous aimeriez voir traités (et qui n'ont pas été évoqués ici).

- La péridurale (déjà quelques documents …)
- La césarienne et ses conséquences
- L'apprentissage de la propreté
- Les produits et matériel que vous avez trouvé indispensable à l'arrivée de vos multiples
- Internet, son intérêt, ses risques
- La place des parents à l'hôpital
- Dyslexie, dyspraxie
- Gémellité et handicap
- …

Nous attendons vos témoignages, articles, photos (sinon, vous verrez toujours les mêmes bouilles …).

Quelques impératifs toutefois :

- Joindre l'autorisation de diffusion soit par écrit (celle du RR) , soit par internet (autorisation pour l'année).
- Se relire, **vérifier l'orthographe**
- Faire une mise en page très simple, pas de tabulations, pas de puces ; juste les changements de ligne.
- Noter que tous les articles ne pourront être publiés dans le RR suivant : en fonction du thème choisi, un tri sera fait et l'article sera gardé pour une parution ultérieure.

Pour les Rencontres à La Roche sur Foron

Vous pouvez également proposer des thèmes. Séverine attend vos propositions de discussion (en plus des petits gâteaux !) Dès mars 2005, un atelier « soin du visage » peut être organisé les lundi ou mercredi de 14 heures à 16 heures en partenariat avec la marque KIOTIS. Séverine met en place des après-midis cuisine pour les enfants de plus de 4 ans. **Tous les détails en page 19.**

L'association recherche des bénévoles

Les postes de trésorier (trésorière) et secrétaire vont bientôt être libérés. Nous recherchons des adhérents qui souhaiteraient participer plus activement à l'action de J+74 en venant prendre part aux Conseils d'Administration.

Le Guide des Multiples 2005 est en vente !

Vous pouvez le demander par écrit à l'adresse de l'association, ou vous renseigner par téléphone auprès de la personne de permanence mensuelle. Son prix de vente est de 5 € (frais de port compris).
Les internautes peuvent le télécharger gratuitement au format PDF sur notre site, accès restreint aux membres de l'association.

✂ .....

AUTORISATION DE PUBLICATION

A retourner à : **« Jumeaux et Plus l'Association de Haute-Savoie », Mairie, 74140 SCIEZ**

Merci de joindre cette autorisation à tous les articles ou photos que vous nous faites parvenir. Cocher les cases concernées.
Je soussigné (e)…….., autorise Jumeaux et Plus, l'association de Haute-Savoie, à publier :

Pour 2005	Les photos	Les documents écrits	Les petites annonces
Dans le bulletin trimestriel « Ribambins, Ribambelles » Et sur le site internet			
Dans le guide de l'association			

Le RR sera bientôt présent sur le site **en accès restreint aux adhérents seulement**,
c'est pourquoi les autorisations de publications sont désormais liées.

Nous sommes parents de deux petites filles de 22 mois
et nous vendons une **poussette** de première main :
PEG PEREGO DUETTE - couleur bleue - état neuf - Prix **: 230 €**
Nous habitons à Reignier et sommes joignables au :
04.50.82.09.55 ou 06.10.48.03.58 - Isabelle PAYAN

A VENDRE

2 **SIEGES AUTO** BBCONFORT
groupe 2/3 de 5 à 36 kg
Prix : 50 € pièce
1 **humidificateur d'air** TEFAL
Prix : 35 €

Contacter :
Claudine COTTET-DUMOULIN
à ST JEAN D'AULPS
au 04.50.79.65.07

2 **SIEGES AUTO** (CHICCO ET BBCONFORT) de 5 à 15 kg	30 € pièce
3 **lits enfants à barreaux** (peinture blanche)	25 € pièce
2 **commodes à langer** (peinture blanche)	25 € pièce
3 **lits parapluie**	25 € pièce
3 **sacs de couchage** (âge 6 mois, s'adaptent sur poussette)	15 € pièce
Poussettes canne doubles	les 2 : 15 €

Contacter Christine VAUTRIN 74570 EVIRES
Tél. : 04.50.62.23.74 Portable : 06.20.30.91.85

POUSSETTE SUPER TWIN JANE DOUBLE
Châssis neuf avec coques MATRIX habillage complet, bleu foncé, année 2003, excellent état.
Prix : 350 €
MAXI COSY : 20 €
Vêtements bébé 0/18 mois, garçon et fille
Prix : de 0,50 € à 10 € pce
Articles divers : chaussures, tapis d'éveil, portique …
Prix : de 5 € à 10 € pce

Contacter Christiane JACQUINOD - CARRY
à ST JORIOZ Tél. : 04.50.77.57.33

POUSSETTE DOUBLE RED CASTLE SPORT,
3 « roues 4X4 », bleu marine . Prix : 150 €.

Contacter Nathalie BACCHETTA, 3 rte de la FUZY,
74150 RUMILLY - Tél. : 04.50.64.62.71

2 **CHAISES** HAUTES en bon état. Prix : 30 € pce
2 **anneaux de bain.** Prix : à voir

Contacter Annick VEGAS
29 rue du Val Vert - SEYNOD
Tél. : 04.50.52.73.69

Certaines annonces peuvent être anciennes (le RR est un trimestriel …) aussi, pour plus d'efficacité, je vous propose dorénavant de les transmettre par internet à nos adhérents présents sur la liste de diffusion. Une fois par mois environ. Donnez moi votre avis ? Elles seront également présentes sur notre site pendant 3 mois environ. Pensez à me prévenir lorsque vous avez vendu votre matériel ou si vous voulez prolonger leur diffusion. Merci. **Corinne** : 04.50.49.45.84 ou par mail : ribambins@jumeauxetplus74.org

BON POUR PETITES ANNONCES

A retourner à **: « Jumeaux et Plus, l'Association de Haute-Savoie », Mairie 74140 SCIEZ**
Accompagné de l'autorisation de publication au dos dûment remplie.

Nom, Prénom : ……
Adresse : ……
……
Tél : ……

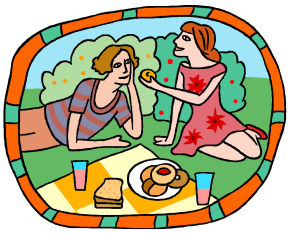
Description du matériel + Prix :

……
……
……
……
……

> LE PIQUE-NIQUE

C'est le temps de se poser et de découvrir la nature qui nous entoure. C'est le temps de faire le fameux pique-nique que tous les enfants attendent avec impatience. Pour cela, rien de bien sorcier : choisir un lieu puis ses sandwichs, car un pique-nique sans sandwiches …

1-LES LIEUX



Il existe de nombreux lieux pour faire un pique-nique :

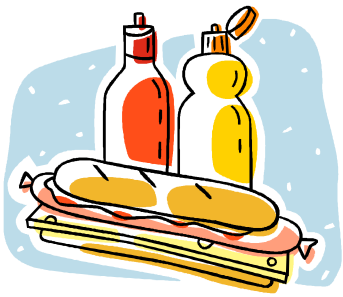
- dans son jardin
- sur l'herbe
- près de l'eau
- dans la forêt
- près d'un jeu pour enfants
- dans le parc du château de Thénières (où nous avons notre local)
- dans le parc des Dronières à côté d'Andilly, auprès des chèvres et des daims, il y a même des jeux pour les enfants et une grande forêt qui mène à un lac
- à Morillon, au lac Bleu où l'on peut se baigner, pique-niquer sous les arbres, jouer au sable ou aux nombreux jeux pour enfants (rendez-vous le 28 août avec J+74 …)
- à Samoëns, au lac au Dames, près des jeux des enfants, dans un cadre magnifique
- au Fer à Cheval de Sixt, auprès des cascades juste avant de faire une balade dans la forêt
- à Amphion, près de la cité de l'eau et au bord du Léman ; un endroit très fréquenté car très sympa et avec une belle vue sur la Suisse
- à Anthy-sur-Léman au bord du lac, on peut même y faire un barbecue et se baigner
- à St Jorioz, au bord du lac d'Annecy, sur l'herbe
- à Sallanches, au lac de Passy, face au Mont Blanc, avec du sable, de l'herbe, des arbres et des jeux pour les enfants
- au bord du lac de Montriond, dans un cadre superbe et sauvage mais où l'on peut se baigner en toute sécurité
- dans la chambre des enfants s'il pleut, ainsi pas de pleurs

Quel que soit ce lieu, **il faut vous simplifier la vie en le choisissant sûr et facile d'accès pour votre famille**. Tous ces lieux sont **faciles d'accès et gratuits**. Mais de toutes façons, tout est prétexte pour faire un pique-nique avec les enfants. C'est un moment privilégié à passer avec ses enfants qui change de l'ordinaire, simple à organiser et qui fait toujours des heureux. Tous les enfants peuvent pratiquer le pique-nique. Il n'y a pas d'âge pour commencer !

2– LES SANDWICHS

Afin de sortir de l'éternel jambon/beurre avec, comme variante, le fromage en plus, voici quelques idées pour vos pique-niques :

- pain de campagne - saumon fumé - oignons rouges - crème fraîche - aneth - citron - câpres
- pain aux noix - poire - bleu
- pain de campagne - beurre - jambon cru - chèvre frais - pignons de pin - ciboulette
- pain de campagne - lard fumé - œuf - fromage râpé - crème
- pain de campagne - feuilles de chêne - rôti de porc - confiture d'oignon
- pain de campagne - mayonnaise - poulet fumé - carottes râpées
- pain - jambon - tomate
- pain - poulet - salade verte
- pain - thon- concombre - cornichons
- pain - fromage - légumes cuits ou crus au choix
- pain - jambon - laitue - moutarde - cornichons
- une faluche (pain rond qu'on peut fourrer) - un filet de haddock fumé - citron - concombre - échalotes
- pain au sésame - pointes d'asperges - brunoise de tomate - persil haché - concombre - fromage blanc
- pain de campagne - omelette forestière (avec des champignons) froide ou chaude - salade frisée
- pain de son - chèvre frais - poivron vert émincé - tomates
- pain - surimi - radis



A cela, ajoutez un fruit et un produit laitier, ainsi que de l'eau ou des sodas.

Ceci n'est qu'une liste qui peut vous donner des idées pour créer d'autres sandwichs. Sachez que la diversité amène le goût et l'envie de découvrir d'autres saveurs.

Bon pique-nique, **Syverine**

74

DOSSIER

SE SOIGNER

> LES DISCIPLINES ORIENTALES

Dans son dossier du mois d'avril 2005, consacré aux médecines orientales, le magazine « Ça m'intéresse » s'interroge sur la confiance à accorder aux « techniques fondées sur des philosophies mâtinées de croyances religieuses ». Et d'y répondre ainsi : « Longtemps réticente, notre médecine occidentale commence à réviser son jugement. Parce que notre espérance de vie s'est allongée, que les maladies infectieuses sont mieux maîtrisées, nous souffrons de maladies chroniques ou liées au vieillissement. Et c'est là que les médecines orientales interviennent. Douleurs, allergies, rhumatismes : la liste des maux traités par l'acupuncture s'allonge. La pharmacopée orientale attire même pharmacologues et industriels, en quête de nouvelles molécules. »

Ces médecines orientales sont très anciennes et ont prouvé depuis longtemps leur efficacité. Dans certains pays, l'accès aux soins passe uniquement par elles. Notre science redécouvre actuellement des notions utilisées depuis longtemps par ces disciplines (l'homéostasie, par exemple).

Toutefois, notre médecine , qui est très jeune en comparaison, tarde à les reconnaître officiellement.

Plusieurs raisons peuvent expliquer cette difficulté à les reconnaître :

La mentalité : en Occident, la médecine a suivi une voie hautement scientifique déterminant la nature de la maladie sur la base de ses symptômes et de ses causes, lui donnant un nom et enfin, la traitant. Elle rend possible de véritables miracles mais néglige l'humain dans sa globalité. Elle nécessite de nombreuses expériences visant à apporter des preuves concrètes et mesurables avant d'être mise en application. Les disciplines orientales, quant à elle, mettent l'accent sur la capacité d'auto-guérison, la tendance naturelle d'un organisme vivant étant de se guérir lui-même. Elles redonnent la place de l'homme tout entier « entre le ciel et la terre » . . .

La concurrence : les médecins voient d'un mauvais œil des praticiens moins diplômés capter une partie de leur clientèle.

Les risques : certains sont très concrets, comme l'utilisation accidentelle de plantes toxiques ou l'erreur de manipulation du squelette chez les ostéopathes. Ces accidents sont rares mais ont participé à rendre méfiants certains patients. D'autre part, ces outils, tout efficaces qu'ils soient, peuvent être utilisées par des personnes mal intentionnées ; attention donc aux charlatans et aux dérives sectaires. Parfois aussi, certains patients substituent complètement la technique alternative à l'allopathie (médecine classique occidentale), ce qui est fortement contre-indiqué.

Les sports : de nombreuses spécialités, composantes de la médecine en Asie, ont surtout un statut d'activité physique et sportive en Occident. Il en est ainsi pour le yoga, le qi gong, le taï chi chuan, ...

Les disciplines orientales sont basées sur le système médical qui explique le corps humain en termes d'un réseau de méridiens à travers lequel s'écoule l'énergie vitale, appelée KI au Japon, CHI en Chine ou Prâna en Inde... et la Force dans Star Wars ! ;-)

Le but est d'harmoniser la circulation de cette énergie dans le système de méridiens qui parcourent le corps, afin d'améliorer le fonctionnement du métabolisme et des systèmes d'élimination des toxines, et ainsi de maintenir ou rétablir une bonne capacité d'auto-guérison naturelle, gage d'une bonne santé.

Il y a 5 000 ans, les médecines chinoise et indienne ont posé comme principe que la santé du corps repose sur l'équilibre : un être en harmonie avec son environnement sera en bonne santé. Quand cet équilibre se rompt, le corps est fragilisé et la maladie apparaît. Pour décrire la constitution humaine, la médecine traditionnelle chinoise utilise la théorie yin-yang. Cinq agents permettent de qualifier les états du corps. Organes, goût, émotions, mais aussi saisons sont liés. En suivant ces liaisons comme l'on suit une carte routière, le praticien élabore ses traitements. Pour soigner, il supprime les symptômes, restaure l'équilibre, disperse les amas de souffle et rétablit le flux d'énergie. La médecine ayurvédique repose sur les mêmes principes.

Ça m'intéresse - avril 2005

AUTREMENT

Les médecines orientales commencent à peine à être reconnues, la seule a avoir obtenu un statut réel en France étant l'acupuncture. Le Conseil de l'Ordre ne reconnaît que les disciplines sanctionnées par un diplôme universitaire (faculté de médecine). On estime pourtant **qu'un français sur deux a eu recours au moins une fois à une médecine alternative,** avec une préférence pour l'acupuncture et l'homéopathie. En Suisse, certaines mutuelles privées acceptent de rembourser une partie des soins issus de ces nouvelles façons de se soigner, notamment la naturopathie ou les séances de Reiki. **En effet, ces techniques s'attaquent au stress, qui est responsable de 75% de nos consultations chez le médecin, et agissent de façon curative mais surtout préventive.**

En France aussi, même si on ignore le nombre de pratiquants, yoga, taï-chi, zen et méditation ont le vent en poupe. Selon la tradition orientale, ces techniques permettent à l'énergie, au souffle vital, de circuler librement pour que les maladies soient sans prise sur nous. Concentration et respiration maintiennent le QI, dont l'équilibre dépend d'une alchimie subtile entre air, nourriture et héritage parental. Pour entretenir l'énergie, il faut être conscient de l'influence des activités quotidiennes sur la santé.

Ça m'intéresse - avril 2005

> Le QI GONG

(prononcer "tchi koong") est une gymnastique énergétique dont la pratique permet de développer et d'améliorer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur du corps, par l'intermédiaire des méridiens.

氣 功

Elle se fonde sur le travail du mouvement, lent et détendu, de la respiration , qui doit être lente et synchrone avec le geste, et enfin de la pensée, qui dirige le CHI (ou QI) le souffle, à l'intérieur du corps.

Il en résulte un meilleur fonctionnement global de l'organisme et une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles.

Chacun pratique selon ses propres possibilités physiques et indépendamment de son âge, sans aucun esprit de compétition ou de comparaison.

La pratique régulière des exercices de Qi Gong permet de prévenir l'apparition de maladies, éventuellement de les soigner, et de prolonger la vie en améliorant sa qualité. Le Qi Gong permet une réduction de l'hypertension artérielle et de la vitesse des battements cardiaques. Il soulage les rhumatismes, le stress, les ulcères à l'estomac et diminue la demande en oxygène du corps et le rythme du métabolisme du corps. D'autre part, il augmente la capacité du système endocrinien et l'absorption de l'oxygène par le corps.

Les exercices améliorent la tenue du dos, la tonicité musculaire, la souplesse et ont une action équilibrante sur les organes internes du corps (cœur, poumons, foie, rate, reins), d'où un meilleur équilibre général et une énergie vitale accrue.

Association Équilibre et Santé
Isabelle OUKOLOFF
Cours de QI GONG à la MJC Sud d'Annemasse les lundi soir.
equilibreetsante@wanadoo.fr
Tél. : 04.50.87.24.16

> ACUPUNCTURE

« L'acupuncture fut introduite en Occident au XXe siècle. Désormais, en France, les aiguilles ont même leur place à l'hôpital. En la matière, le CHU de Strasbourg fait figure de pionnier. « Depuis vingt ans, des acupuncteurs sont en effet présents au bloc pour accompagner les femmes pendant leur accouchement » précise le Dr Rempp, président du Collège français d'acupuncture. Au CHU de Nantes, c'est dans le service de neurologie qu'officie le Dr Yunsan Meas. Des parents découragés et épuisés par des traitements lourds, comme la morphine, s'en remettent à cette technique millénaire pour diminuer leur douleur ou simplement l'apprivoiser. Et les validations scientifiques des bienfaits de l'acupuncture ne cessent de se multiplier. Les dernières en date : deux études du *British Medical Journal* démontrent son efficacité dans le traitement des symptômes de l'arthrose et des migraines ».

Ça m'intéresse - avril 2005

> SHIATSU

Le Shiatsu est un massage d'origine japonaise basé sur les principes de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise). Il consiste à manipuler les points d'acupuncture principalement par des pressions.

Il harmonise la circulation de l'énergie dans l'organisme à des fins de relaxation, de remise en forme, de vitalité mais aussi pour améliorer la santé du corps.

Au Japon, il est reconnu officiellement comme une médecine à part entière par le Ministère de la Santé, depuis 1954.

Le Shiatsu se pratique à travers une couche de vêtements, légers de préférence. Dans la tradition japonaise, la séance se déroule au sol, sur un futon.

Il existe toutefois des Shiatsu debout ou assis.

MEFIEZ-VOUS SI …

… les activités proposées débordent du cadre de l'hygiène de vie, et abordent des problèmes d'éthique, des questions d'ordre personnel ou sexuel. Au moindre doute, l'UNADFI, l'Union Nationale des Associations de Défense des Familles et de l'Individu, spécialisée dans le combat contre le sectes, pourra vous renseigner. **www.unadfi.org** ou 01.44.92.35.92

Ça m'intéresse - avril 2005

> BÂM-CHÂM

Comme le Japon et le Tibet, le Vietnam s'est beaucoup inspiré de la médecine chinoise. La médecine vietnamienne a ajouté cette technique d'acupression, pratiquée couramment dans la rue ou aux terrasses des cafés.

Ça m'intéresse - avril 2005

DO IN

Le DO IN est un massage que l'on se fait à soi même. C'est une auto-stimulation des points énergétiques corporels qui permet de se revitaliser instantanément tout en atteignant une pacification de l'esprit.

Vinyasa yoga (Yoga Dynamique)

Contrairement à une idée reçue, le Yoga n'est pas toujours statique. Il peut prendre des allures très dynamiques dans ses changements de rythme aussi bien que par son intensité énergétique.

Le travail est basé sur des enchaînements corporels, dynamiques ou statiques. Les postures apportent force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et les problèmes physiques éventuels dus aux mauvais placements.

Une très grande précision est recherchée, en accord avec les besoins personnels de chacun.

La rééducation des chaînes musculaires, la revitalisation et le rééquilibrage donnent accès à une analyse corporelle psychique et spirituelle et peuvent s'allier dans une thérapeutique aux effets insoupçonnés.

Le yoga dynamique recherche avant tout le placement sans négliger l'esthétique du mouvement. L'harmonie corporelle et spirituelle peut être atteinte grâce à un ajustement toujours meilleur dans des postures stables et fermes, relié à une respiration naturelle.A la fin de chaque cours, une dizaine de minutes sont consacrées à la relaxation.

Vishranta yoga (Yoga Détente)

Des postures simples de récupération revigorent et rafraîchissent à la fois le corps et l'esprit et apprennent à se détendre avec la conscience de la respiration et des sensations.

Parachevé par une bonne relaxation amenant la détente complète des muscles, de la peau, des organes, du système nerveux. Le corps est passif, mais le mental reste actif, vigilant, présent.

La déconnexion générale de l'organisme induit un état de calme et de détente empêchant ainsi les mouvements émotionnels de devenir pathogènes.

www.yoga-paris.com

74

> LES DISCIPLINES ORIENTALES

MEFIEZ-VOUS SI …

… le praticien consulté vous demande de stopper votre traitement médicamenteux : médecine chinoise et française ne sont pas incompatibles. Le milieu n'étant pas réglementé, toutes les dérives sont possibles. Prudence, donc. Seule l'acupuncture est reconnue. De plus, un praticien en médecine chinoise doit suivre l'évolution de son patient et affiner son traitement au fil du temps. Quant à la médecine ayurvédique, elle n'est pas agréée en France. Un praticien ne peut revendiquer la qualité de médecin, mais de masseur.

Ça m'intéresse - avril 2005

DES SITES POUR EN SAVOIR PLUS

www.fed-taichichuan.asso.fr
www.yoga-paris.com
www.yiquan78.org/respiration.htm
www.doctissimo.fr

> TAI CHI CHUAN

D'origine chinoise, le Taï Chi Chuan s'apparente aux arts martiaux.

Il se pratique à tout âge, seul ou en groupe. Les mouvements, tout en gardant leur souplesse et leur rondeur, sont abordés avec une extrême rigueur et dans la lenteur, pour accéder après la phase de perfectionnement à la rapidité.

Semblables aux " Katas ", ce sont des postures de combat avec un partenaire imaginaire. Tout ce travail débouche ensuite sur l'apprentissage avec les armes : sabre, épée, bâtons, perche …

Les aspects fondamentaux du Taï Chi Chuan en font une discipline remarquable avec plusieurs orientations :

Aspect martial : à la manière d'un combat, esquives et attaques s'enchaînent, sans agressivité, même dans l'application entre deux partenaires. Elles obéissent à des lois précises de courtoisie, de respect de l'autre car la force n'intervient pas, seul le mouvement est utilisé ou détourné dans sa propre énergie.

Aspect thérapeutique : " Art de longue vie ", il repose sur les principes énergétiques de la médecine chinoise. Il élimine les tensions, libère ainsi les articulations, améliore le souffle et l'endurance.

Aspect mental : technique d'unification de l'Être. Dans sa recherche de perfection, le mouvement devient un moyen de transformation mentale, qui cherche l'instant présent comme expérience unique.

www.uniontaichichuan.com

> REIKI

Littéralement, Reiki signifie « énergie vitale universelle ». La légende s'est emparée de Mikao Usui, son fondateur, et on ne sait pas exactement qui il était ni de quelle manière il a retrouvé (inventé?) cette discipline très utilisée au Japon.

Le Reiki fonctionne sur les mêmes principes d'énergie que les autres pratiques orientales. Son but est de ré-harmoniser les centres d'énergie présents dans le corps, afin de stimuler la capacité d'auto-guérison du patient. Elle se pratique par imposition des mains sur la personne allongée et habillée. Les postures durant 3 minutes environ.

Le Reiki ne promet pas de miracles, juste d'apporter une détente totale pendant une séance d'environ 1 heure, et de renforcer l'effet des traitements en cours. **C'est un processus purement énergétique**. Bien qu'influencé par les philosophies bouddhiste et taoïste, il ne nécessite aucune croyance particulière, religieuse ou autre. Aucun rituel n'est indispensable mais le praticien peut rechercher à rendre la séance la plus relaxante possible avec musique, encens, bougie.

Malheureusement, sa pratique n'est pas réglementée. Deux fédérations tentent actuellement de définir un cadre plus strict dans la pratique du Reiki, afin de contrer les dérives possibles (sectaires ou autres) et de permettre une plus grande transparence vis à vis du public.

Il vous faut donc être prudent dans le choix de votre praticien, le bouche-à-oreille peut vous y aider. Et cela est valable pour le choix de n'importe quel praticien ...

Essayez au moins une fois, vous serez surpris de la grande sensation de détente que le Reiki procure.

C'est déjà un pas vers une meilleure santé ! **Corinne.**

DOSSIER

> SE SOIGNER AUTREMENT

La diététique et la phytothérapie sont deux des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise, avec le Qi Gong et les massages (réflexologie). Voici en détail des précisions sur les produits que la phytothérapie nous propose.

> PHYTOTHERAPIE : MODE D'EMPLOI

> LES TISANES ET DECOCTIONS

On les obtient en se servant de la partie la plus riche de la plante. L'infusion se prépare en versant de l'eau frémissante dessus. On couvre, on laisse infuser quelques minutes puis on filtre. La décoction est, quant à elle, préconisée pour toutes les parties dures comme les écorces et les racines. On met la plante dans l'eau qui bout, on laisse bouillir un temps variable selon les plantes et on filtre.

Généralement agréables à boire, tisanes et décoctions agissent doucement et permettent en plus un bon drainage de l'organisme pour une meilleure élimination des toxines. Comme elles ne contiennent pas d'alcool, même les enfants peuvent en boire après avis médical.

> LES GELULES

Les gélules peuvent contenir des poudres de plantes, des nébulisats (une poudre deux fois plus concentrée en principes actifs) ou, le *nec plus ultra*, des extraits secs. Ces derniers sont obtenus par macération de certaines parties de la plante connues pour leur propriétés médicinales (feuilles, fruits, écorces...) dans un solvant (eau, alcool, glycol), puis asséchées.

Faciles à utiliser, elles contiennent généralement plus de principes actifs que les comprimés, surtout lorsqu'elles sont fabriquées à partir des extraits secs. Leur enrobage en gélatine d'origine végétale (ou dérivé du cellulose) permet également de masquer le goût, et certaines gélules gastrorésistantes facilitent l'accès à l'estomac sans être détruites par son pH acide.

> LES COMPRIMES

Ils sont fabriqués avec des extraits secs auxquels on ajoute des excipients pour la mise en forme.

Ils présentent les mêmes avantages que la gélule : forme gastrorésistante et enrobage qui peut masquer le goût. En revanche, ils contiennent généralement moins de principes actifs que les gélules à cause des excipients, indispensables à leur mise en forme.

> LES AMPOULES

Elles sont obtenues à partir d'extraits liquides. Soit avec la teinture mère, base des dilutions homéopathiques, qui s'obtient par macération de la plante dans de l'alcool, soit avec l'extrait fluide, résultat du passage d'un solvant (alcool ou eau plus alcool) à travers la plante sèche, puis son double filtrage.

Les ampoules constituent une alternative pour tous ceux qui n'aiment pas avaler des comprimés ou des gélules. Pratique à utiliser, ce conditionnement, à l'abri de l'air, garantit une parfaite conservation. Cependant, certains principes actifs sont fragiles en milieu liquide. Les ampoules peuvent contenir de l'alcool, et le goût désagréable (celui du radis noir) est difficile à masquer.

> PHYTOTHERAPIE : MODE D'EMPLOI

> LES HUILES ESSENTIELLES

Quintessence de la plante, l'huile essentielle est généralement obtenue par distillation, à la vapeur d'eau, de la partie odorante du végétal ou en pressant l'écorce des agrumes.

Les huiles essentielles possèdent une concentration en principes actifs très importante. Pures ou diluées dans une base neutre (huile, lait), les huiles essentielles recèlent de nombreuses vertus (antiseptiques, antivirales, antitussives). Enfin, certaines nécessitent une prescription médicale (absinthe, fenouil, hysope, anis vert, badiane) et d'autres ne peuvent pas être prises par voie orale, d'où l'intérêt d'être bien conseillé lors de l'achat.

Attention, les huiles essentielles ne doivent pas être administrées au nourrisson, à la femme enceinte ou allaitante, ni aux individus sujets aux crises d'épilepsie. En général, la prise par voie orale est à éviter.

En savoir plus :

ABC des huiles essentielles
Par le Dr Thierry Telphon
Chez Grancher,
300 pages, 20 euros

> LES HUILES VEGETALES

Elles sont obtenues par la pression de graines ou de fruits (noisettes, bourrache, tournesol, olives...), généralement à froid pour ne pas dégrader les acides gras, sensibles à la chaleur.

Très riche en acides gras, notamment insaturés, l'huile végétale est appréciée pour son action sur la peau (nourrissante, hydratante). On l'utilise seule ou associée à des huiles essentielles ou, plus rarement, en gélules (sauf pour l'huile de bourrache).

> LES SUSPENSIONS INTEGRALES DE PLANTE FRAICHE (SIPF)

Cette forme liquide est le résultat du broyage de plantes fraîchement récoltées passées sous azote liquide (-196°C). On parle alors de cryobroyage.

L'extraction à froid et la macération dans une solution alcoolisée conservent l'intégralité des principes actifs de la plante en évitant leur altération. En revanche, il est difficile de masquer le goût parfois désagréable, sauf en diluant la dose dans un demi-verre d'eau. Déconseillé aux enfants et aux personnes sensibles à l'alcool.

Fleurs de Bach™

> Les Fleurs de Bach : que sont-elles ?

Sous le nom "Les Fleurs de Bach", on compte 38 préparations à base de plantes et de fleurs, chacune conçue spécifiquement pour cibler un problème différent; ces préparations vous aident à gérer les exigences émotionnelles de la vie quotidienne.

Les "Fleurs de Bach" correspondent aux essences de fleurs originales conçues par le Dr Edward Bach dans les années 30, et mises au point encore aujourd'hui selon les mêmes méthodes. Les Fleurs de Bach encouragent votre retour à l'équilibre en vous aidant à prendre le contrôle de vos émotions, à vous sentir mieux en accord avec votre vie.

Les Fleurs de Bach sont faciles à utiliser, conviennent à toute la famille, et ne présentent aucun risque d'accoutumance ou de nocivité. www.fleursdebach.fr

DOSSIER

> LA SANTE DANS L'ASSIETTE

La santé passe aussi par ce que l'on mange, à tel point que même les chefs, restaurateurs et chaînes TV spécialisées s'y intéressent …

Les recettes à base de fleurs sont très à la mode, mais l'article ci-dessous nous explique à quel point il faut rester vigilants avec tout ce qui est ***naturel.***

> Fleurs et santé

Mangez les pissenlits par les pétales. Adeptes des tisanes, vous savez déjà les bienfaits de la camomille ou de la fleur d'oranger… Mais connaissez-vous les propriétés du laurier rose, de la capucine ou de la lavande ? Apprenez le langage médicinal des fleurs ! Quelques unes d'entre elles ont la vertu d'offrir de délicieux remèdes à nos maux les plus doux, d'autres au contraire ont la beauté violemment meurtrière…

En règle générale, **évitez de faire manger des fleurs aux personnes allergiques au pollen.** Il y a toute les chances qu'elles y soient intolérantes.

Au jardin, surveillez les enfants, apprenez leur à ne jamais porter à la bouche : fleurs, feuilles, ou tiges.
En promenade, évitez de cueillir les fleurs sauvages que vous ne connaissez pas.

En cas d'intoxication : provoquez sans tarder le vomissement de la victime, et ne lui donnez rien à boire (ni eau, ni lait). Gardez les restes de plante ou de fleur ingérée (ou à défaut, la substance régurgitée) et alertez aussitôt votre centre anti-poison.

A noter : capucine, rose, lavande, violette, pensée, souci, mauve, géranium, acacia, lilas, coquelicot, fleur de ciboulette, de courgette et de pissenlit sont sans danger, à condition d'avoir été cultivées sans traitement chimique.

Les fleurs comestibles méritent de participer à notre alimentation. Leur utilisation en tisane est même restrictive. En effet, dégustées fraîches, elles nous apportent **vitamines, sels minéraux, fibres, anti-oxydants** (pour les fleurs de couleur rouge ou orange) **et même des protéines végétales** !

Alors, cessez, par exemple, de considérer le **plantain** comme une mauvaise herbe. Remerciez plutôt la "Divine Providence" d'en envahir plate-bandes et allées… et faites sécher ses feuilles, dès l'arrivée du printemps. En automne, en hiver, et en tisanes, elles soigneront vos débuts de grippe, rhume, sinusite, et débarrasseront votre sang de ses toxines (comme le **pissenlit** et le **romarin**). Le **thym** a les mêmes propriétés, c'est un excellent antiseptique. La **fleur de trèfle** séchée n'aime pas les peaux en boutons. Absorbée en tisane ou décoction, elle nettoie le sang, la lymphe, et le derme ! **L'achillée millefeuille** fait baisser la fièvre et atténue syndrome pré-mensuel et inconvénients de la ménopause. La **camomille**, vous le saviez peut-être, favorise l'endormissement et la digestion. La **lavande** détend, la **mélisse officinale** apaise les nausées, les étourdissements et la nervosité. Quant à **la violette**, à **la pensée** (qui regorgent également de vitamine A), à **la fleur de pissenlit** (bourrée de vitamines diverses) de **capucine** et de **souci**… leur vitamine C vous donnera tonus et vitalité, à condition bien sûr, de les déguster crues . Un bon prétexte pour vous en régaler les yeux, les papilles et l'odorat, d'un seul coup de fourchette !

Attention ! **Ne vous fiez pas aveuglément à la beauté des fleurs**, car toutes ne sont pas des bienfaitrices. Bien au contraire, même, puisque **certaines ont un effet gravissime sur le fonctionnement du cœur**. Ainsi, une seule feuille de **laurier rose** suffirait à tuer l'adulte qui l'aurait mangé. Pour un enfant, c'est encore pire : le simple fait de se sucer les doigts après l'avoir touché peut être mortelle. Croquer la tige d'un **azalée** ou d'un **rhododendron** entraîne des troubles cardiaques qui peuvent aller jusqu'à la paralysie respiratoire, et donc à la mort.

Le **muguet**, le **jasmin**, l'**arum**, la **digitale**, la **ciguë**, l'**ancolie**, la **giroflée**, le **gypsophile**, la **belladone** et les **baies blanches du gui** présentent le même type de danger, ils agissent fatalement sur le rythme cardiaque, et plus dangereusement encore sur celui des enfants. Les **feuilles du bégonia,** du **pétunia**, la **tige des buis**, les **baies de chèvrefeuille**, l'**hortensia**, le **yucca**, les **graines de glycine**, les **anémones**, les **œillets** et les **tulipes** provoquent des **troubles digestifs** qui peuvent aller, selon les espèces, du vomissement jusqu'au décès. Enfin, le **crocus**, les **bulbes** de jonquille, de jacinthe ou de narcisse, l'**amaryllis**, les **feuilles de primevère** provoquent des **éruptions, voire même des brûlures, cutanées**.

Anne-Sophie Blanchard
www.cuisine.tv

> OSTEOPATHIE, CHIROPRAXIE

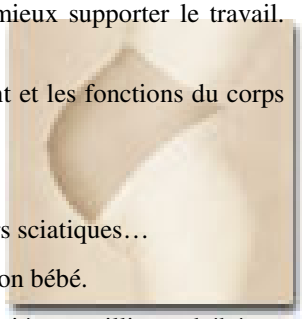
L'ostéopathie est une médecine manuelle qui s'adresse au corps entier. Son but est de vérifier la mobilité des membres de toutes les parties du corps et de restaurer cette mobilité quand elle a disparu. L'ostéopathe libère les tensions physiques, ce qui permet au corps de retrouver son équilibre. Pour cela, l'ostéopathe utilise des techniques très douces, adaptées à tous, et tout particulièrement aux femmes enceintes, aux nourrissons et aux enfants.

> Pendant la grossesse

La grossesse est une période riche en transformations physiques et psychologiques de la future maman. La prise de poids, les tiraillements dans le dos, les petits inconforts comme les nausées ou les insomnies ne sont pas toujours faciles à gérer et occasionnent souvent une grande fatigue.

Pour vivre une grossesse épanouie, la future maman a besoin de bien-être physique. Si elle est en harmonie avec son corps, si elle accepte les changements morphologiques, elle pourra vivre pleinement cette merveilleuse expérience de la vie. L'ostéopathie peut être une aide en soulageant la future maman de ces petits inconforts physiques et en l'accompagnant tout en douceur.

De plus, l'ostéopathe soulage les zones de contrainte liées à la grossesse en insistant particulièrement sur la souplesse du bassin. Ce travail sera bénéfique lors de l'accouchement et permettra à la maman de mieux supporter le travail. L'ostéopathe aide ainsi la future maman à mieux supporter les changements physiques.



Lorsque la mobilité est retrouvée dans tout le corps, la circulation peut se faire plus aisément et les fonctions du corps sont relancées.

Consulter un ostéopathe, pour quoi faire ?

Pour soulager : Les tensions dans le dos, les douleurs du bassin, les maux de tête, les douleurs sciatiques…

Pour se détendre : Sans ressentir de symptômes particuliers, pour se faire du bien, à soi et à son bébé.

Pour se préparer à la naissance : Pour entretenir la souplesse de son bassin et se préparer ainsi à accueillir son bébé.

> Pour les nourrissons

Chez le nouveau-né, l'ostéopathe s'intéresse plus particulièrement au crâne, il vérifie la souplesse des os les uns par rapport aux autres puis il harmonise l'équilibre entre le crâne et le bassin.

Ainsi, il redonne du confort à l'enfant et, éventuellement, le soulage de ses maux. Enfin, l'ostéopathe a un rôle de **prévention** en équilibrant le corps, il permet une croissance harmonieuse et améliore l'état de santé de l'enfant.

Comment ?

L'ostéopathe palpe en douceur le crâne de votre bébé, il repère les zones de tension et les relâche en faisant de légères pressions.Bien souvent, le bébé se détend et s'endort paisiblement.

A quel âge intervenir ?

Le traitement crânien est d'autant plus efficace qu'il est commencé tôt. De la naissance à 3 mois, le traitement est très facile car les fontanelles et les sutures sont ouvertes. De 3 à 6 mois, bien que certaines fontanelles soient déjà fermées, le crâne est encore très malléable. De 6 mois à un an, le traitement est encore tout à fait possible mais sera certainement plus long. **Pour la correction des asymétries crâniennes, il faut intervenir au plus vite après la naissance pour être efficace.**

Quand consulter ?

Selon l'accouchement :

Si l'accouchement a été difficile, s'il a été provoqué ou accéléré, s'il y a eu une césarienne non programmée, s'il a nécessité de l'utilisation d'instruments tels les forceps ou ventouse.

En fonction de signes d'appels :

Mon bébé semble tendu
Il pleure beaucoup
Il dort mal
Il régurgite
Ils se cambre en arrière
Il pleure quand on lui touche la partie supérieure de la nuque
Il tête mal d'un côté
Il tourne toujours la tête du même côté
Il a le crâne déformé
Il a un œil qui pleure

A titre préventif

Pour une séance de contrôle lors des premières semaines de vie de bébé.

DOSSIER

> OSTEOPATHIE, CHIROPRAXIE

> Pour les enfants

Comment agit l'ostéopathe ?

L'ostéopathe palpe en douceur le corps de votre enfant, il repère les zones de tension et les relâche par des techniques douces adaptées.

Il vérifie la souplesse des structures de la tête aux pieds ainsi que les organes digestifs.

En le relaxant, l'ostéopathe permet à l'enfant de se sentir plus léger dans son corps et donc mieux dans sa tête.

Il relance la circulation et permet ainsi au corps de retrouver sa capacité d'autoguérison.

Quand consulter ?

Selon les antécédents de votre enfant…

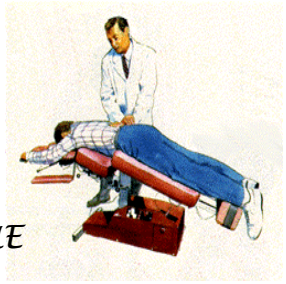
S'il est tombé ou s'il a reçu des chocs violents sans conséquences apparentes (radiographies normales)
S'il se cogne souvent la tête
S'il a subi un accident de voiture sans conséquences apparentes.

Selon sa croissance

S'il présente une scoliose
S'il a un pied qui tourne vers l'intérieur
S'il présente une mauvaise occlusion dentaire et s'il porte un appareil dentaire

Selon son état de santé

S'il souffre d'otites à répétition avec éventuellement baisse de l'audition
Si ses rhumes sont nombreux et récidivants aux traitements médicaux
S'il est fragile au niveau ORL



Selon son comportement

S'il est hyperactif
S'il est de nature anxieuse

> CHIROPRAXIE OU CHIROPRATIQUE

La Chiropratique est une science de la santé qui a pour objet le diagnostic, le traitement et la prévention des déficiences mécaniques du système musculo-squelettique en concentrant son intervention sur l'intégralité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades.

On accorde une importance particulière à des traitements manuels, notamment la manipulation ou l'ajustement de la colonne vertébrale.

Cette profession, reconnue d'utilité publique dans la majorité des pays industrialisés, est maintenant légalisée en France.

Dorénavant, depuis la reconnaissance de la profession le 4 Mars 2002, les 400 chiropraticiens diplômés qui exercent en France bénéficie d'un statut légal indépendant comparable à leurs confrères européens.

Le fondement d'une reconnaissance légale relève de l'intérêt général. Démontrée dans de nombreuses études indépendantes comme étant très efficace dans son domaine, la chiropratique ferait faire des économies substantielles à la Sécurité Sociale si elle était prise en compte dans notre pays.

Les Chiropraticiens sont des professionnels de santé qui considèrent l'être humain dans sa globalité et qui tiennent compte de ses pouvoirs naturels de récupération. Ils ne recourent ni aux médicaments ni à la chirurgie.

L'*ajustement* varie selon les techniques. La chiropratique 'traditionnelle' consiste en l'application, avec la main, d'une pression ponctuelle et modérée ou d'une impulsion précise, non-traumatisante et codifiée, sur un segment ostéoarticulaire.

L'ajustement chiropratique est un geste extrêmement précis, doux et indolore qui procure un état de relâchement et de bien-être instantané.

Les 2/3 des patients consultent pour la première fois pour des problèmes de dos : sciatiques, lumbagos, hernies discales, douleurs de hanches ou d'épaules, genoux, chevilles, fourmis dans les bras, tendinites, torticolis, raideur du cou, maux de tête, arthrose.

Les autres plus avertis consultent pour des affections diverses : dépression, insomnies, énurésie, constipation, brûlures d'estomac, règles douloureuses.

www.chiropratique.org

> PREPARER AUTREMENT SA MATERNITE

Naître et Bien-être est un centre dédié au bien-être des femmes enceintes, des bébés, des enfants et de leurs mamans. Le centre propose un accompagnement en douceur de la grossesse, de l'arrivée de bébé, et des femmes après la naissance.

Le centre Naître et Bien-être est situé à Genève dans le quartier des Eaux-Vives: 64, rue des Vollandes 1207 Genève

En attendant bébé...

L'ostéopathie
Pour venir à bout des petits inconforts physiques et préparer son corps à la naissance.

Le yoga
Pour trouver un équilibre mental et physique.

Les massages
Pour se faire du bien tout simplement.

L'accompagnement par l'hypnose
Véritable soutien pour vivre positivement sa grossesse et se préparer à devenir maman.

Quand bébé est là…

L'ostéopathie
Pour les bébés mais aussi pour les mamans fatiguées.

Les massages bébés, les contes
… ou l'art de rencontrer bébé !
Les massages et les contes, deux techniques ludiques pour apprendre à rencontrer son (ses) bébé(s), pour le(s) aider à se détendre et favoriser son (leur) épanouissement
… à expérimenter en famille.

Le coaching
Pour vous accompagner dans la découverte de votre nouvel équilibre familial.

> Coaching et accompagnement par l'hypnose

Le **coaching** est l'accompagnement d'une personne dans son vécu afin de l'aider à activer les ressources nécessaires pour découvrir les solutions aux problèmes rencontrés.

Le **coaching** permet d'apprendre :
à mieux connaître ses besoins,
à développer une écoute intérieure (naturellement présente chez tous), à utiliser sa créativité,
à dénicher, développer et activer ses propres ressources.

dans le but de trouver ses propres solutions.

L'**hypnose** permet l'accès à ses ressources naturelles afin de modifier son expérience et vivre de nouvelles possibilités. L'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil, c'est un état naturel (rêverie) amplifié. On reste conscient de ce qui se passe et on peut ainsi **garder le contrôle** de la séance. En confiance, on **coopère** avec l'accompagnatrice pour travailler sur soi.

Vous allez trouver dans votre coach une **alliée** pour amener du changement là où vous en avez besoin aujourd'hui, dans les situations dans lesquelles vous pouvez vous sentir parfois bien seule.

Le coaching se pratique en séance d'une heure.

Pour toute information, contacter Raffaella Dorier au 00 41 76 579 08 04.

Certaines activités du centre comme l'ostéopathie et le massage peuvent être remboursées par les assurances complémentaires pour les médecines douces (en suisse).

74

> Le cours de yoga pour les futures mamans

s'adresse à toute femme enceinte à partir du début du 4ème mois de grossesse, jusqu'à l'accouchement. Une autorisation du gynécologue est souhaitée pour participer au cours.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga, les exercices proposés sont simples, faciles à réaliser et complètement adaptés aux femmes enceintes.

Le rythme conseillé est un cours hebdomadaire. Certains exercices sont à pratiquer quotidiennement à la maison. Les cours sont donnés au centre le lundi soir à 18h par **Martine Bairoch que vous pouvez contacter au 00 41 22 735 98 88**

> Cours de massage pour bébé

Ce cours s'adresse aux mamans, aux papas et à leur bébé. Les bébés peuvent participer au cours, de 3 semaines à 1 an et jusqu'à 2 ans et demi. Un groupe est constitué de 2 parents.
Le massage permet aux parents d'expérimenter un mode de communication privilégié avec leur enfant, c'est pourquoi il est important que ce soit eux qui massent leur bébé.
Le rôle de Prisca (qui enseigne ce cours) est de les guider dans cet apprentissage.
Pour toute information, contacter : **Prisca Oester Muller au 00 41 79 503 42 85.**

Ces professionnelles tiennent à avoir une approche globale, qui intègre le corps et l' esprit. Par le travail complémentaire de la psychologue et de l'ostéopathe, est relancée la mobilité psychologique et physiologique de la personne, tenant compte de la globalité de l'être humain.

DOSSIER

> LES DONS DE GAMETES ...

> Comment la médecine peut apporter de nouvelles réponses aux problèmes de stérilité .

> LE DON DE SPERME

Le don de sperme est, comme tous les dons effectués en France, un don anonyme et bénévole. Vous ne connaîtrez pas l'issue de votre don, et vous n'aurez jamais la possibilité d'avoir un contact avec les enfants nés de votre don, ou ses parents. Les parents et les enfants n'auront jamais de renseignements vous concernant. Vous ne pourrez pas donner votre sperme pour un couple de votre connaissance. Par contre, vous les aiderez indirectement, en augmentant le nombre de donneurs, et donc de couples pouvant bénéficier d'un don.

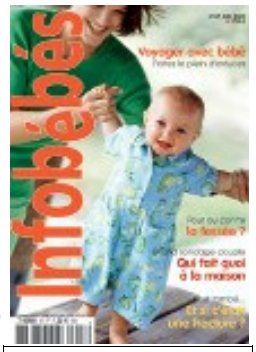
Si vous souhaitez devenir donneur, il faut :
- avoir moins de 45 ans,
- être déjà père d'un enfant,
- avoir l'accord de votre épouse ou compagne.

Ensuite, vous contacterez le CECOS de votre choix. Vous aurez :
- une consultation avec un médecin du CECOS, afin de connaître vos antécédents familiaux
- un examen clinique
- des examens sanguins de dépistage des maladies sexuellement transmissibles (sida, hépatite…)
- un caryotype sanguin (étude des chromosomes)
- un examen du sperme, pour vérifier qu'il supporte bien la congélation.

Si tous les résultats sont bons, vous devrez venir plusieurs fois au CECOS pour faire votre don.

Le recueil de sperme se pratique au laboratoire, par masturbation, après deux ou trois jours d'abstinence sexuelle. Vous devrez revenir plusieurs fois, pour constituer le stock de paillettes.

Six mois après votre dernier don, vous devrez avoir une nouvelle prise de sang, pour contrôler les examens sérologiques, et vérifier qu'ils sont toujours négatifs.



Merci à notre partenaire pour nous autoriser à publier ses articles. Un dossier sur le don d'ovocytes a été publié dans le n° 45 d'avril 2005.
« Quand l'espoir fait naître »

Une fois la série de dons effectuée, vous ne serez jamais recontacté par le CECOS. Le nombre de grossesses pouvant provenir de votre don est limité, afin de diminuer le risque de consanguinité.

Les paillettes seront attribuées à un couple, par l'équipe médicale, en fonction de critères morphologiques et sanguins, et afin d'attribuer à l'enfant à venir un patrimoine génétique le plus proche de celui de ses parents.

Enceinte grâce à sa jumelle !

Après une greffe d'un ovaire de sa sœur jumelle, une jeune américaine de 25 ans - normalement stérile – réussit à tomber enceinte, et ce, quatre mois seulement après l'opération ! Elle a accouché lundi dernier, en Alabama, d'une petite Anna. C'est une nouvelle approche et un nouvel espoir pour les femmes qui souffrent de stérilité. Aujourd'hui, la greffe est encore surtout pratiquée à partir des propres ovaires des femmes, prélevés et congelés avant qu'elles ne commencent, par exemple, un traitement contre le cancer.

Infobébés - article du 09/06/2005

Quatre par quatre !

Elle a annoncé qu'elle voulait une grande famille - jusqu'à 12 enfants ! - et elle est bien partie pour ! A 26 ans, une jeune australienne attend pour la deuxième fois des quadruplés, prévus pour décembre prochain. Comme pour sa précédente grossesse, les bébés ont été conçus par insémination artificielle, avec le sperme du même donneur anonyme. Les bébés auront entre eux 16 mois d'écart, sans oublier leur grande sœur, âgée aujourd'hui de deux ans…

Infobébés - article du 31/05/2005

… MIRACLES DE LA MEDECINE OCCIDENTALE

> LE DON D'OVOCYTES

Comme tous les dons d'organes et de gamètes, en France, le don d'ovocytes est fait de façon anonyme et bénévole. Bien que très souvent, la démarche pour devenir donneuse d'ovocytes se fait parce que vous avez été confronté dans votre entourage à la détresse d'un couple qui ne peut avoir d'enfant sans la générosité d'autres couples, le don que vous ferez ne sera pas pour la personne qui a motivé votre engagement. Mais vous l'aiderez à augmenter le nombre des donneuses, et donc de couples pouvant bénéficier de ce don. Vous ne saurez pas le résultat de votre don, en terme de réussite, ou de grossesse, et bien entendu, vous ne pourrez pas avoir la possibilité de connaître le couple receveur. De même, le couple receveur n'aura aucun renseignement vous concernant.

Pour devenir donneuse, il vous faudra :
- avoir moins de 38 ans,
- être déjà mère d'un enfant,
- avoir l'accord de votre conjoint ou compagnon.

A savoir : il suffirait de 300 donneuses en France pour combler les besoins actuels ...

Vous devrez faire quelques examens complémentaires, qui seront pratiqués au CECOS de votre choix :
- une consultation afin de connaître votre état de santé, et vos antécédents familiaux, génétiques et morphologiques
- des examens sanguins pour dépister les maladies sexuellement transmissibles (sida, hépatite…)
- un caryotype sanguin, pour étudier vos chromosomes.

Si le résultat des examens est bon, vous pourrez débuter le programme pour donner vos ovocytes.
Il s'agit de la STIMULATION OVARIENNE.

Lors d'un cycle normal, seul un ovocyte arrive à maturation, et peut être fécondé. La stimulation permet d'augmenter le nombre des ovocytes arrivant à maturation, afin d'obtenir un maximum d'embryon. Elle consiste en l'injection sous-cutanée d'hormone, tous les jours, pendant 8 à 10 jours. Pendant cette période, vous devrez avoir des prises de sang et des échographies ovariennes, afin de déterminer le meilleur moment, pour recueillir les ovocytes. Lorsque le jour sera arrivé, vous aurez une nouvelle injection pour déclencher l'ovulation. La ponction aura alors lieu 34 à 36 heures plus tard.

LA PONCTION OVARIENNE est un geste qui se pratique à l'hôpital, sous anesthésie générale ou locale. Elle se fait par voie vaginale, sous contrôle échographique. Vous resterez quelques heures à l'hôpital, avant de ressortir.

Les ovocytes seront attribués à un couple, par l'équipe médicale, en fonction de critères morphologiques et sanguins. La fécondation in vitro est faite immédiatement après la ponction, et les embryons obtenus sont réimplantés deux à trois jours plus tard chez la receveuse. Les embryons surnuméraires seront congelés, et utilisés pour une tentative ultérieure.

Vous ne serez à aucun moment en contact avec la personne qui recevra vos ovocytes.

IMPORTANT : Faire un don d'ovocyte ne rend pas stérile. Vous pourrez sans problème être de nouveau enceinte, si vous le souhaitez, après avoir fait un don.

> LE DON D'EMBRYONS

Le principe du don d'embryons et ses indications

Le don d'embryons répond aux conditions générales du don de gamètes à savoir :
- gratuité
- anonymat, c'est à dire que le couple receveur ne connaîtra jamais le couple donneur et vice versa

Le don d'embryons est le recours ultime en Procréation Médicale Assistée et s'adresse théoriquement à un couple dont les gamètes (spermatozoïdes-ovocytes) sont absents ou inutilisables.
Les embryons disponibles pour le don sont congelés.

Cette double page a pu être réalisée grâce au concours du **Docteur Isabelle Marie-Cardine,** présidente de l'association :

2ADOES
ASSOCIATION D'AIDE AU DON D'OVOCYTE
D'EMBRYON OU DE SPERME

50 ROUTE D'ANTONY - 91320 WISSOUS

Plus d'informations sur le site : www.2adoes.com

Pourquoi nous intéresser d'avantage à ce type de dons ?

- par solidarité tout d'abord, car nous sommes les heureux parents de multiples, ce qui en soi est une aventure exceptionnelle,
- ensuite, parce que certaines familles que nous connaissons, certains de nos adhérents entre autres, ont eu recours à des techniques de procréation médicalement assistée, sans lesquelles ils n'auraient pu devenir parents
- enfin, parce que quasiment toutes ces familles vont venir grossir les rangs des familles de multiples ! Des adhérents en puissance ? ;-)

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. **Corinne.**

LES RENDEZ-VOUS DE L'ASSOCIATION

Compte-rendus des derniers Conseils d'Administration au Château de THENIERES

LE 29 JANVIER 2005

Mini conseil d'administration suivant l'assemblée générale.
Vote des membres du bureau.
Bienvenue et attribution des fonctions aux nouveaux membres du C.A.
130 adhérents à ce jour. (126 le 26/01/04)

LE 26 FÉVRIER 2005

Approbation du dernier CA.
Point sur les permanences téléphoniques, physiques et à la Roche.
Trésorerie positive. Lecture du courrier de M Bardet a envoyé à une dizaine de commune pour soutenir notre action.
Calcul pour l'embauche d'une secrétaire.
174 adhérents à ce jour contre 142 au 15/02/04.
Véronique contacte une famille en grande difficulté financière pour un prêt de vêtement et de matériel.
Présentation des autocollants de l'association pour coller sur les véhicules. Chaque adhérent en recevra un.
Il n'y a plus de sièges auto ni de poussettes cannes à louer.
Guilaine demande un devis à la CDM pour 4 poussettes cannes.
Pont sur les manifestations. Brigitte réserve la salle pour Noël.
Point sur le site internet et les listes de diffusion.
Présentation du RR de mars. Une nouveauté la page des partenaires. Le RR va apparaître sur le site mais uniquement pour les adhérents (code).
Le guide des multiples est en cours de ré-actualisation.
Point sur les réductions. Point sur la communication.

LE 09 AVRIL 2005

Approbation du dernier CA.
Point sur l'AG de la Fédération à Toulouse les 21 et 22 mai. Choix des membres qui s'y rendront.
Point sur les permanences physiques, téléphoniques et à la Roche.
Trésorerie en attente des subventions. A prévoir une commande de matériel, la CDM nous accorde un paiement en deux fois. La mairie de Seynod va réviser notre demande de subvention suite au courrier de M Bardet.
Création du dossier concernant l'embauche d'une secrétaire.
208 adhérents à ce jour.
Nous ne pouvons plus satisfaire toutes les demandes de location de sièges auto, poussettes cannes, chaises hautes et de parc. Point sur le matériel à vendre et sur le prêt de vêtements.
Point sur les manifestations. Etude des devis pour le car pour la sortie de Walibi. Réservation du spectacle de Noël.
Pour le site Nicolas demande que chaque membre du CA se présente ; des photos sont prises pour compléter les présentations. Les photos de Pâques sont sur le site (codées).
Le RR a pris du retard. Propositions de thèmes pour le prochain.
Correction en page 9 du guide des multiples, nous ne louons pas de lits à barreaux.
Point sur les réductions. Syverine va faire une lettre type qu'elle fera passer sur la liste de diffusion ainsi chaque personne pourra négocier auprès de magasins ou entreprises.
Point sur la communication.

LE 14 MAI 2005

Rappel du rôle de chacun au sein du CA.
Approbation du dernier CA.
Nicolas et Magali se rendront à l'AG de la fédération.
Le dimanche matin aura lieu une conférence sur le deuil périnatal.
Point sur les permanences physiques et téléphoniques.
Le CA décide de suspendre les AM à la Roche tant qu'il n'y aura pas de bénévole pour s'en charger .
Trésorerie positive. Les subventions obtenues à ce jour : Thônes, le Conseil Général, Annecy le vieux et Ville la Grand.
Définition du profil de poste de secrétaire.
224 adhérents à ce jour contre 207 le 17/05/04.
Point sur la location de matériel. Catherine aimerait aider Guilaine, nous la coopterons au prochain CA.
Pas d'inscription à ce jour pour la sortie à Walibi. Le spectacle et la salle pour Noël sont réservés.
La sortie à la ferme pédagogique n'est pas retenue car trop onéreuse.
Les listes de diffusions fonctionnent bien.
Pont sur le bulletin.
Point sur le guide des multiples.
Point sur les réductions.
Point sur la communication.

Prochains Conseils d'Administration

2 juillet 10 septembre
22 octobre 26 novembre

Les permanences au local :

18 juin :	Guilaine et Brigitte
16 juillet :	Guilaine et Magali
10 septembre :	Guilaine et Catherine
15 octobre :	Guilaine et Magali
19 novembre :	Guilaine et Catherine
17 décembre :	Guilaine et Rosine

Les permanences téléphoniques :

Juin :	Erika et Catherine	Septembre :	Catherine et Magali
Juillet :	Magali et Rosine	Octobre :	Erika et Eloïse
Août :	Fabienne et Syverine		

Rencontres à La Roche sur Foron :

L'association propose toujours des après-midi rencontres. ***NOUVEAU !*** Nous disposons dorénavant de la salle les ***lundi*** et ***mercredi.***

Nous sommes là pour passer un bon moment ensemble, pour échanger sur notre expérience de parents de multiples et pour la partager aussi avec des futurs parents de multiples. Les rencontres peuvent se faire autour d'un thème précis. N'oubliez pas de nous faire part de vos attentes et de vos propositions.

Vous serez intéressés par cette manifestation si vous avez envie (ou besoin) de parler, de voir d'autres parents qui partagent votre situation particulière, si vous avez besoin d'informations complémentaires …

NOUVEAU ! Depuis le mois de mars, Magali anime un **atelier « soin du visage »** de 14 à 16 heures en partenariat avec la marque KIOTIS.

Comment faire pour participer à ces après-midi ?
C'est très simple : il vous suffit de contacter **Séverine CHARROIN au 04.50.03.16.28,** qui pourra prévoir le nombre de personnes assistant à cette réunion. **Merci de la prévenir si vous avez un empêchement.**

Toute réunion ne serait pas réussie sans viennoiseries, confiseries et autres petits plaisirs !

A propos des enfants :

Des mamans nous ont demandé s'il était possible de venir avec les enfants. Cela reste bien sûr possible (sauf pour l'atelier soin du visage) , mais la salle ne s'y prête pas trop en temps normal …

Il sera probablement intéressant d'organiser des rencontres en plein air dès que le temps le permettra.

Mais, suite à toutes ces remarques, Séverine propose des après-midis CUISINE spécialement pour les enfants de 4 ans et plus : des recettes ludiques et très faciles à réaliser avec nos chers bambins… Avec l'aide des produits TUPPERWARE (sans obligation d'achat, bien sûr).

Les sorties à venir :

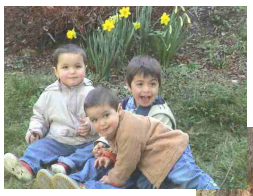
Pique nique de dernière minute à Genève : 20 juillet
Pique-nique à Morillon : 28 août
Arbre de Noël : 11 décembre

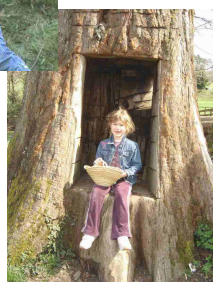
74

Course aux Œufs de Pâques

Lors de la rédaction du précédent RR, cette manifestation venait juste de se dérouler. Le soleil était de la partie et les enfants ont adoré chercher œufs et cocottes cachés dans le parc. Tout le monde s'est ensuite rassemblé pour la collation. Les enfants ont mis en commun leurs trésors qui ont ensuite été redistribués équitablement.

Le départ de la course





Cette année, nous avons noté la participation de nombreux tout-petits en poussettes doubles (vision assez impressionnante…).

Comme prévu, l'association Les Petits Bolides nous a fait des démonstrations de modèles réduits radiocommandés.

T.S.V.P ...

Retrouvez encore plus de photos dans la galerie de notre site internet !

Marie Hélène et Rosine au service

Au centre, tournée : Nathalie. Angeline prend son goûter dans les bras de Syverine. Au premier plan, sa sœur Anaëlle veille au grain …

Les adhérents pour qui c'était la première sortie « Jumeaux et Plus » se sont déclarés enchantés, sauf peut être en ce qui concerne le manque de chaises autour de la table du goûter !!!

Nous vous donnons rendez-vous pour la course aux œufs de l'an prochain, encore plus nombreux ! CB

SORTIE A LA CITE DE L' EAU DU 5 JUIN

Magali, notre « envoyée spéciale » en reportage pour cette journée bien sympathique, n'a pu nous envoyer son article ni ses photos à temps pour l'édition de ce RR. Le fautif : son PC qui s'est mis en grève pour protester contre les cadences infernales que lui font subir les membres de la famille DAVAINE.

Sept familles se sont retrouvées au centre aquatique pour partager les joies de la piscine à vagues, des toboggans et des jacuzzi (surtout les jacuzzi, m'a-t-on dit ?). La journée a été fort appréciée de tous les participants , laissant présager un nouvelle opération de ce genre l'année prochaine.

Nous espérons pouvoir vous en parler davantage dans le RR de l'automne. CB

SUCCÈS DE L'OPÉRATION THERMES DE THONON

Malgré quelques difficultés rencontrées dans les délais et l'envoi des bons depuis les thermes de Thonon, l'opération a été un franc succès, puisque 52 offres ont été réservées.

Je rappelle que pour 39 euros, Michel Essevaz (notre contact aux thermes de Thonon) nous proposait un soin du visage, une hydromassage et l'accès à la journée au centre de remise en forme. Ces bons sont valables jusqu'au 31 décembre 2005.

Le centre Valvital est ouvert toute la journée du lundi au vendredi (fermeture pendant la pause déjeuner) et le samedi, le matin seulement. Pour plus de sécurité, assurez vous des horaires avant de vous déplacer. De toutes façons, il vous faut réserver vos soins auprès du standard au 04.50.26.17.22. Profitez en pour demander d'autres soins si vous le souhaitez ? Une séance de shiatsu, par exemple …

Bonne détente. CB

Sylvain BOLUSSET
Praticien diplômé par la
Fédération Française de Shiatsu Traditionnel
élève de Senseï TOKUDA, maître zen japonais,
fondateur de l'école NONINDO.
Séance individuelle dans votre établissement thermal VALVITAL, Thermes de Thonon les Bains.
Tel . : 04.50.26.17.22

sortie à WALIBI Les Avenières du 10 juillet

Au moment où votre trimestriel sortira de l'imprimerie, aura déjà eu lieu la sortie à Walibi. C'est vraiment un super l'endroit pour se détendre et se retrouver tous ensemble, en famille ou entre amis (ies).
Sensations fortes, spectacles, manèges plus calmes … il y en a pour tous les goûts.
Ces sorties sont l'occasion de retrouver d'autres familles de multiples avec lesquelles échanger, rire, rompre l'isolement que peut occasionner l'arrivée de jumeaux ou plus dans une famille. Et surtout, passer un très bon moment, ensemble.
Nous espérons avoir des photos à vous montrer en septembre !

CB

PIQUE-NIQUE À MORILLON LE 28 AOUT 2005

PIQUE-NIQUE À MORILLON LE 28 AOUT 2005

Dans quelques jours vous partez en vacances, loin du travail et de l'école . Quelle chance!!! Afin de prolonger vos vacances ou de faire une rentrée toute en douceur, nous vous proposons de venir partager un moment convivial et décontracté au bord du lac bleu de Morillon, à côté de Samoëns. Le lac bleu est agréable car un de ses côtés est ombragé (grands pins), la baignade est surveillée.

Ce site allie aires de jeux pour enfants, une plage de sable où un concours du plus beau château sera proposé aux plus petits comme aux plus grands, circuit à vélo ou à pied et petits sentiers pour poussettes autour du lac. Pour ceux qui ont envie de sensations fortes, vous avez la possibilité de faire des activités telles que Parapente, Accro-branche (circuits de 3 à 7 ans, de 8 à 12 ans et de 12 à 77 ans), balades en poney.

Pour pouvoir s'initier au parapente, se prendre pour Tarzan ou Jane, ou chevaucher Spirit, nous vous demanderons de bien vouloir répondre le plus tôt possible, toutes les activités seront à régler sur place sachant qu'un vol en para pente coûte 60 euros si 15 personnes sont inscrites (sinon 70 euros et moins de 60 euros si plus de 20 personnes inscrites.). Alors n'hésitez pas, faîtes le grand saut! Pour toute inscription nous vous demandons de nous envoyer un chèque de 30 € **qui correspond à la moitié du prix pour le baptême**, le reste sera à régler le jour du baptême.

Nous vous attendons donc **le 28 août 2005 à partir de 11 heures au lac bleu à Morillon avec vos paniers pleins de bonnes choses, un apéritif vous sera offert**. Pour plus de renseignements, vous pouvez appeler Syverine Leroy-Symoëns au : 06.16.08.10.59 ou Magali au 04.50.53.71.86. Si le soleil n'est pas de la partie et que la pluie fait des siennes, toutes les familles inscrites seront averties de l'annulation de la journée.

Rosine Koeppel

Attention : les chiens sont interdits sur la base de loisirs. La circulation des VTT n'est pas autorisée sur le cheminement à la périphérie du lac pour des questions de sécurité en raison de la présence d'enfants, poussettes ...

Tarifs du parc aventure
Petits aventuriers à partir de 4 ans : 10 €
Aventuriers (7 à 15 ans) : 13€
Grands Aventuriers -16 ans : 16 €
Grands Aventuriers adulte : 19 €
Tarif famille de 5 personnes : -10%
Groupes d'au moins 10 aventuriers : -10%

Ouverture
En été tous les jours
de 9h à 17h dernier départ.
A partir du 15 juin : les samedis et dimanches de 14h à 17h dernier départ.
Septembre : les samedis et dimanches de 14h à 17h dernier départ.

Renseignements et réservations
Les aventuriers du Lac Bleu
06 24 79 25 99

L'accrobranche de Morillon Haute Savoie offre 3 parcours de tous niveaux pour toute la famille et un parcours spécial à partir de 4 ans.

Le parc aventure s'élève jusqu'à 15 mètres du sol.
les différents niveaux de difficulté au sein du même parcours vous permettront d'évoluer tous ensemble d'arbre en arbre, librement en auto-assurance et de tester les jeux (tyrolienne jusqu'à 120 mètres, saut de tarzan, filets...).

Avant de vous embarquer sur l'accrobranche, une explication détaillée explique les règles de sécurité. Vous serez initiés sur un mini parcours aventure.

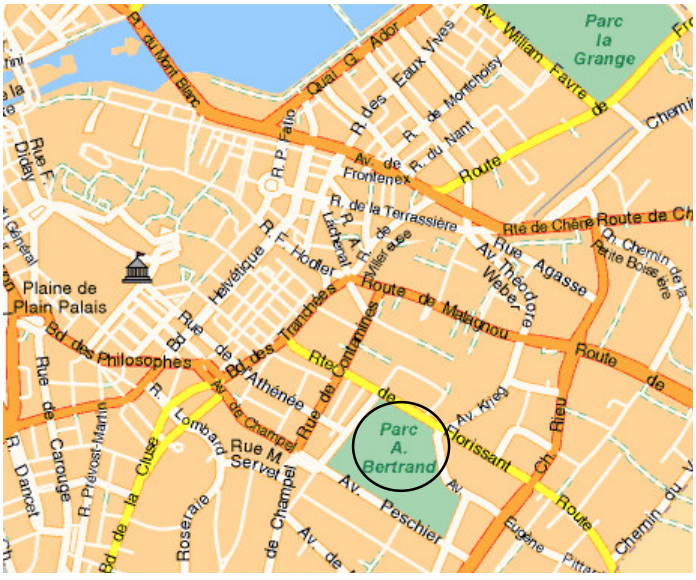
Tout le matériel nécessaire est fourni, il est aux normes tout comme le parcours qui à été expertisé par des organismes agréés.

Informations fournies par l'office du tourisme de Morillon
Retrouvez plus d'activités sur le site : www.ot-morillon.fr

PIQUE-NIQUE "IMPROVISE" LE 20 JUILLET 2005

PIQUE-NIQUE "IMPROVISE" LE 20 JUILLET 2005

Pour vous donnez un avant goût des vacances ou pour que le mois de juillet passe plus vite, je vous propose de venir nous rejoindre au bord du lac Léman **le 20 juillet 2005 à midi**, toutes personnes sont les bienvenues.



J'y serais avec mes enfants et certaines familles de l'association (dont celle de Magali) et de mon entourage.

Sortez de chez vous et profitez du beau temps, rejoignez nous !

Mais où est ce rendez-vous ?
Au Parc Alfred Bertrand à Genève, prés de la pataugeoire.

Ce parc est très sympa car il est ombragé, jeux pour enfant, grands espaces en herbe … les enfants peuvent faire du vélo et jouer au foot ou se baigner.

Chaises longues disponibles et gratuites pour les mamans qui veulent bronzer tout en surveillant les enfants!!!

Rosine Koeppel

LA FÉDÉRATION J+ ENFIN RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

La **Fédération Jumeaux et Plus**, dont le siège est à Paris, s'occupe principalement de regrouper toutes les revendications qu'ont les associations départementales J+, de préciser les spécificités des familles de multiples auprès des instances politiques, d'obtenir des réductions nationales pour les adhérents. La Fédération est là pour défendre et représenter au mieux les intérêts des familles de multiples. D'ailleurs, tous les membres de cette Fédération sont parents de multiples. **Depuis le 23 juillet 2003, elle est Reconnue d'Utilité Publique (R.U.P.).** C'est la consécration pour une association car peu d'entres elles l'obtiennent.

L'intérêt de cette reconnaissance est de deux ordres. Le premier se situe sur un plan **juridique** : en vertu de l'article 910 du Code Civil, les associations reconnues d'utilité publique **sont habilitées à recevoir des dons manuels, des donations et des legs.**

Les donateurs, entreprises ou particuliers, adhérents ou non, **peuvent déduire une partie importante de ces dons** de leur imposition (60% dans certaines limites de leur revenus).

Néanmoins, au-delà de ses effets proprement juridiques, la reconnaissance d'utilité publique est perçue par le monde associatif comme **un label**, conférant à l'association qui en bénéficie une légitimité particulière dans son domaine d'action. Cela est d'autant plus vrai en terme de lobbying et de notoriété auprès des pouvoirs publics et de la presse.

Attention ! Seule la <u>Fédération</u> Jumeaux et Plus est reconnue d'utilité publique. L'association Jumeaux et Plus de Haute-Savoie, comme toutes les associations de Jumeaux en France, en est adhérente.

Elle constitue une entité <u>autonome</u> de la Fédération.

N'étant pas elle même reconnue d'utilité publique, **elle bénéficie toutefois des avantages en terme d'image de la Fédération,** plus attractive aux yeux du public et des institutions publiques.

Notre association peut donc également, par l'intermédiaire de la Fédération, recevoir des dons manuels, des donations et des legs .

Les exonérations fiscales applicables aux dons effectués à la Fédération bénéficieront à toutes les associations de Jumeaux et + de France.

Comment utilisons-nous cet argent ?

Nous l'investissons dans l'achat de matériel pour nos adhérents : des poussettes doubles et triples, des maxi-cosy, des sièges auto, des poussettes canne, des parcs.
Nous développons notre politique de communication auprès des instances médicales afin de transmettre toutes les informations pratiques sur la spécificité de nos familles.
Nous espérons également créer un poste de une secrétaire afin d'alléger au maximum nos adhérents et rendre notre association encore plus active.

Nous achetons de plus en plus de matériel. Pourtant, nous n'arrivons pas à satisfaire toutes les demandes. Que vous soyez membres ou non de notre association, nous avons besoin de vous. Il s'agit d'un geste de solidarité qui , en plus, vous permet de déduire 60% du don de vos impôts !**Que vous soyez adhérents de notre association ou non, vous pouvez nous faire un don.**

<u>Le chèque doit être libellé à l'ordre de la Fédération Jumeaux et Plus</u>

Par retour de courrier, vous recevrez un reçu à joindre dans votre déclaration de revenus ; vous bénéficierez alors d'une réduction de 60% de votre don dans la limite de 20% des revenus imposables du foyer fiscal.

L'association a besoin de vos dons pour continuer à fonctionner.

Parlez-en autour de vous : auprès de votre entourage, de vos amis, de vos collègues, de votre patron. D'avance, nous vous en remercions.

Syverine Leroy-Symoëns

Quels avantages pour les entreprises ?

Les entreprises peuvent déduire du montant de leur résultat fiscal les dons faits aux associations RUP entrant dans le champ d'application du texte (intérêt général et domaine d'activité listé) dans la limite de 3.25 pour 1000 de leur chiffre d'affaires (pour les associations simplement déclarées, la limite est de 2.25 pour 1000).

Pour les entreprises mécènes, il y a un avantage certain à passer par la Fédération RUP. Pour effectuer un don ou pour obtenir plus d'information à ce sujet, merci d'appeler la présidente de notre association : **Syverine Leroy-Symoëns au 04.50.89.52.86.**

L'UNAF en bref

L'UNAF est une institution nationale chargée de **promouvoir**, **défendre** et **représenter les intérêts de toutes les familles** vivant sur le territoire français, quelles que soient leurs croyances ou leur appartenance politique.

Union et non fédération d'associations, elle permet aux familles de s'exprimer, **dans toute leur diversité**, pour une politique familiale globale, innovante et forte.

Elle anime le réseau des **22 Unions Régionales des Associations Familiales (URAF)** et des **100 Unions Départementales des Associations Familiales (UDAF)**, et les appuie dans leurs missions institutionnelles et de services aux familles.

Ses missions :

- Représenter officiellement auprès des pouvoirs publics, l'ensemble des familles Françaises et l'ensemble des famille Etrangères établies en France ;
- Défendre les intérêts moraux et matériels ;
- Exercer l'action civile devant les tribunaux ;

Gérer des services de caractère familial confiés par les pouvoirs publics (ex : tutelle aux prestations sociales, enquête sociale, investigation d'orientation éducative).

Son action consiste à soutenir les familles dans toutes leurs démarches et soucis rencontrés (financiers ou autres).

Les UDAF en bref

Une **UDAF** (Union Départementale des Associations Familiales) est une institution chargée, à l'échelon départemental, des mêmes missions que l'UNAF. Il existe **100 UDAF**, une par département.

Elles fonctionnent de façon analogue à l'UNAF, et ont deux types d'adhérents :

♦ Les membres actifs
- les associations familiales ayant leur siège social dans le département,
- les fédérations départementales d'associations familiales,
- les sections départementales ou locales des associations nationales familiales.

♦ Les membres associés :
- les groupements à but familial, qui ne constituent pas des associations familiales au sens juridique du terme, mais exerçant dans le département une activité de services aux familles.

ⓘ L'UDAF a besoin de bénévoles pour faire partie de plusieurs commissions : santé, habitat, conditions de vie, CAF… Vous n'êtes pas obligés d'êtres membre d'un Conseil d'Administration quelconque pour y siéger, il vous suffit d'être adhérent à l'association Jumeaux et Plus 74. Ces commissions sont très intéressantes et les gens très sympathiques.

UDAF 74 : 3, rue Léon Rey-Grange
BP 1033 - 74966 MEYTHET CEDEX

Tel: 04.50.24.36.36 - Fax: 04.50.24.36.24
Email: aletondal@unaf.fr

74

Plus d'informations sur le site de l'UNAF :
http://www.unaf.fr/

Vous y retrouvez une foule d'informations concernant la famille en général : services bancaires, coût de la vie, logement … et de nombreux dossiers : famille et énergie, famille et développement durable, le coût de l'enfant etc.

Activités :

Entre autres activités, l'UDAF propose des conseils d'orientation **dont vous pouvez faire partie en tant qu'adhérent à l'association Jumeaux et Plus et donc à l'UDAF.**

Les conseils d'orientation sont des groupes de travail qui ont pour fonction de préparer «techniquement» les travaux du Conseil d'Administration. Ils font appel à des administrateurs mais aussi à des personnes extérieures portant intérêt aux questions étudiées.

Les conseils d'orientation ne définissent pas la politique de l'UDAF mais ont un rôle d'étude, de préparation et d'information.

L'UDAF a déjà fait l'objet d'un dossier dans le RR de septembre 2003. Mais le sujet est si vaste qu'il est difficile d'en faire un dossier vraiment complet ...

Toutefois, si vous voulez en savoir plus sur cette association et ce qu'elle peut vous apporter, vous pouvez contacter

- Eloïse MARTIN au 04.50.52.10.06 ,
- Marie-Hélène KLEIN au 04.50.39.07.89 , membres de notre Conseil d'Administration qui représentent J+ au sein de cette Union,
- ou directement l'UDAF au 04.50.24.36.27

Des permanences, pour quoi faire ?

Vous aimeriez avoir un conseil ? un renseignement sur les commandes ? Vous souhaiteriez avoir l'avis d'une maman expérimentée ? Vous « craquez » et auriez besoin que quelqu'un vous écoute, vous comprenne, vous réconforte …
Les permanences téléphoniques de l'association sont là pour ça !

Comment faire ? Deux possibilités : soit vous composez le numéro de l'association : **04.50.85.15.94**. Le répondeur vous indiquera les coordonnées des 2 personnes qui sont de permanence pour le mois en cours . Soit vous visitez notre site internet : www.jumeauxetplus74.org où vous trouverez ces informations sur la page d'accueil (et bien d'autres).

Lors des permanences au local de l'association, la même écoute, les mêmes conseils vous seront prodigués, avec en plus la possibilité de venir retirer du matériel en location (ou le rendre) , de venir chercher une commande ou de vous faire conseiller de vive voix par une maman ou un papa de multiples …

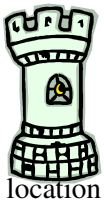
PERMANENCES TELEPHONE	
JUILLET	
Magali	04.50.53.71.86
Rosine	04.50.92.50.29
AOUT	
Fabienne	04.50.39.09.04
Syverine	04.50.89.52.86
SEPT	
Magali	04.50.53.71.86
Catherine	04.50.35.29.32

Les permanences téléphoniques :

Des papas ou des mamans de multiples bénévoles vous répondent depuis leur domicile. **Uniquement motivés par leur engagement solidaire**, ils se dévouent pour vous apporter un soutien moral et une assistance dans vos démarches concernant votre nouvelle vie de parents d'enfants « nés à plusieurs ». Beaucoup ont gardé ou repris leur activité professionnelle.

**Afin de respecter la vie de famille de ces bénévoles,
il est préférable de les appeler hors des heures des repas ou le week-end.
N'oubliez pas qu'eux aussi sont parents de jumeaux (ou plus) !**

Les permanences au local :



Deux personnes du Conseil d'Administration (responsables de la location de matériel) vous accueillent aux jours prévus de 14h à 16h au Château de Thénières (commune de Ballaison, au-dessus de Douvaine). Vous devez prendre préalablement rendez-vous avec Guilaine, responsable des permanences « physiques ».

Que vous ayez un empêchement, que le matériel réservé ne vous intéresse plus, ou que vous soyez tout simplement perdus sur le chemin du local, nous vous remercions de prévenir les personnes de permanence au plus tôt.

**Guilaine travaille et n'est pas joignable les lundi et mardi.
Vous pouvez l'appeler de préférence le jeudi matin au local,
de 10h00 à midi, au 04.50.85.15.94.
SAUF EN JUILLET (l'après midi)**
Sinon, à son domicile les autres jours :
de 9h à 11h et de 14h à 18h, au 04.50.84.13.84 Laissez un message.

PERMANENCES AU LOCAL	
16 JUILLET	
Guilaine	04.50.84.13.84
Magali	04.50.53.71.86
10 SEPTEMBRE	
Guilaine	04.50.84.13.84
Catherine	04.50.35.29.32
15 OCTOBRE	
Guilaine	04.50.84.13.84
Magali	04.50.53.71.86

Pensez que plus tôt vous annulerez une réservation, plus vite le matériel pourra être reloué à une famille.

La location de matériel, comment ça marche ?

Retrait et remise du matériel :
Un mois avant la date de retrait ou de retour du matériel, veuillez prendre rendez-vous avec la personne responsable du matériel pour la restitution ou la prolongation.

Lors de la location, il vous sera demandé **deux chèques en plus du paiement de la location** : un de caution de location et un autre de caution de nettoyage. Ces cautions ne seront pas encaissées. Si le matériel est restitué en bon état et propre, les chèques vous seront rendus

Pour constituer votre dossier de location, merci d'apporter :
- ⊗ une enveloppe beige format A5 avec vos coordonnées
- ⊗ 3 enveloppes longues (format chèque)
- ⊗ 1 timbre à 0,50 € + 1 timbre à 0,75 €
- ⊗ 1 à 2 timbres à 1,11 €

Nous vous rappelons que le service de l'Association est assuré par des **parents bénévoles**.
Nous vous demandons donc de prévenir de votre venue, **minimum un mois à l'avance et de respecter les horaires**.

Avis aux nouveaux adhérents !

Faites votre réservation de matériel (voir tableau ci-dessous) **dès votre adhésion**.
L'association se diversifie en location : vous pouvez dès à présent louer du matériel pour les plus grands.

Dans l'esprit de **solidarité** de l'association, nous vous demandons, dans le cas où le matériel ne vous intéresserait plus, de vous désister TRES RAPIDEMENT.

Des familles en ayant vraiment besoin restent sur liste d'attente.
Pensez à elles !

Si toutefois le matériel ne pouvait être reloué, votre chèque de caution serait encaissé.

TARIFS	6 mois	3 mois en plus	Caution de location	Caution de nettoyage
Poussette jumeaux	76 €	38 €	400 €	16 € x 2
Poussette triplés	80 €	40 €	534 €	16 € x 3
Cosi avec réducteur (de 0 à 12 mois environ) - prix par coque louée	25 €	12,50 €	100 €	16 €
Siège auto (de 7 mois à 3 ans environ) - prix par siège	30 €	15 €	200 €	16 €
Poussette canne "double" (à partir de 7 mois environ)	50 €	23 €	300 €	16 € x 2
Chaise haute	15 €	20 €	100 €	16 €
Parc octogonal + tapis de sol	25 €	12,50 €	100 €	16 €

Pour la location de matériel, contactez GUILAINE : coordonnées en page 30.

Prêt de vêtements et de matériel de petite puériculture.

L'attente d'un heureux événement dans une famille nombreuse demande à chaque fois une grande organisation pour accueillir le, la ou les nouveaux venus. La préparation de cette arrivée peut représenter un budget assez conséquent, surtout si un changement de véhicule ou de résidence s'impose.

L'association vous donne déjà la possibilité de louer des poussettes, parcs et « maxi-cosi », mais nos petits protégés grandissent si vite que les achats de vêtements, jouets et autres petits cadeaux peuvent représenter une part très importante du budget familial (même si ces achats font partie des plaisirs que l'on s'accorde dans ces occasions !!!).

Depuis plus d'un an, l'association propose un service de prêt gratuit de vêtements et de petit matériel de puériculture. Nous avons pu rassembler, grâce aux multiples dons de nos membres – que nous remercions au passage – des vêtements (de toute saison) pour garçons et filles, en très bon état. Nous avons également reçu des baignoires s'adaptant sur la grande baignoire familiale, des transats, des stérilisateurs, des parcs, …

Pour le prêt de vêtements UNIQUEMENT, contactez : Véronique PLASSON au 04.50.94.39.18.

la Centrale Des Multiples

LA CENTRALE

La force de la C.D.M. réside dans une volonté de répondre toujours plus efficacement à la demande de ses clients en proposant diverses possibilités de commandes, de livraison et de paiement.

Pour sa communication, la C.D.M. utilise le Catalogue Des Multiples renouvelé chaque année, puis crée le site internet ***www.cdm.fr*** en janvier 2000.

SITUATION GEOGRAPHIQUE

La Centrale Des Multiples se situe dans le Pas-de-Calais à Saint-Martin-Boulogne. Sa nouvelle implantation lui permet de mieux organiser sa logistique transport, et ainsi vous faire bénéficier de délais de livraison toujours plus courts.

HISTORIQUE

La C.D.M. fête cette année ses 7 ans.

Suite à la naissance de leurs jumelles, en août 1994, M. et Mme. LALLIER ouvrent une nouvelle association pour parents de jumeaux dans le Pas-de-Calais. Rapidement, s'impose la nécessité de développer des partenariats avec les spécialistes de la puériculture pour répondre à la forte demande dans ce domaine. M. LALLIER crée finalement sa propre entreprise sous forme d'une S.A.R.L., aidé de sa femme Virginie et M. Jean-Pascal CODDEVILLE, comptable, lui aussi parent de jumeaux.

Ainsi, naquit la **C**entrale **D**es **M**ultiples alias la **C.D.M.** à Saint-Martin-Boulogne en septembre 1997.

COMMANDE PAR COURRIER

Vous pouvez commander directement à la C.D.M. par courrier à l'adresse ci-dessous en joignant un chèque ou un mandat postal. **Votre commande sera alors livrée sous une dizaine de jours.**

Pensez à indiquer vos coordonnées : nom, adresse et n° de téléphone ainsi que votre numéro de client CDM qui figure sur vos factures CDM lorsque vous avez déjà commandé. Ou précisez si c'est votre première commande chez eux.

Centrale Des Multiples
Z.I. l'inquétrie - BP 906
62280 SAINT-MARTIN-BOULOGNE

Pour obtenir de plus amples renseignements ou vous aider à remplir vos formalités de commande correctement, n'hésitez pas à contacter **Brigitte NOWICKI** au : **04.50.36.54.53**

N'oubliez pas que Brigitte est une bénévole de notre association, veuillez vous tenir à des horaires convenables (évitez les heures de repas ou trop tardives le soir).

Lorsque vous recevez un colis, notez bien la mention « **sous réserve de déballage** » avant de signer.

Mettez bien **votre numéro de téléphone** pour que l'on puisse vous rappeler en cas de problème ou d'incompréhension.

COMMANDE PAR TELEPHONE, FAX ou E-MAIL

- soit par téléphone au **03.21.30.25.17** du lundi au vendredi, de 9h à12h30 et de 14h à 17h. Vous pourrez alors profiter de tarifs très intéressants grâce aux promotions en cours qui vous seront proposées directement.
- soit par fax au 03.21.30.91.12
- soit par E-mails à l'adresse courriel suivante : contact@cdm.fr

Lorsque vous commandez par fax ou E-mail vous devrez préciser vos coordonnées comme pour une commande par écrit : nom, adresse et n° de téléphone ainsi que votre numéro de client CDM si vous en avez un.

Il vous faut également indiquer votre numéro de carte bancaire, sinon la commande ne pourra être validée.

Vous serez livré sous 6 jours ouvrables maximum.

COMMANDE SUR INTERNET

Vous trouverez sur le ***www.cdm.fr*** les produits que la C.D.M. propose dans le Catalogue Des Multiples (**uniquement la puériculture**) avec, en plus, les quelques modifications éventuelles en cours d'année. Vous y découvrez aussi en avant première les dernières promotions ou offres exceptionnelles de déstockage en quantité limitée.

> A ne pas manquer ! Il vous suffit d'être adhérent de l'association JUMEAUX ET PLUS 74 pour pouvoir bénéficier des tarifs préférentiels C.D.M. **avec le code : ATFFME**.

Vous avez alors accès à une commande en ligne classique, avec paiement par carte bancaire.

Voici les dernières réductions négociées par des adhérents Jumeaux et Plus 74 :

Bons d'achats de 16€ par jumeaux chez Vert Baudet pour des cadeaux naissances.

SAXO BLUES BY ORCHESTRA à ANNEMASSE
10% hors promo et catalogue sur présentation de la carte
Il s'agit du petit magasin rue René Blanc, en centre ville.

HE! HO! à CLUSES *42 av Clémenceau.*
10% hors promo et catalogue sur présentation de la carte
Merci à Mme AMMOR , propriétaire de ces deux magasins.

La Fédération Jumeaux et Plus nous rappelle le code de réservation aux **villages vacances VVF** : il faut indiquer le code 5092 S.

MAXI TOYS à ANNEMASSE
J'ai testé pour vous les 10% de réduction offert par le magasin, hors promo et catalogue sur présentation de la carte. Avec le sourire en plus, c'est plutôt sympa !!!

Vous aussi, vous pouvez en parler dans les magasins où vos effectuez vos achats.
Si les responsables de magasin sont d'accord, je peux me mettre ensuite en contact avec elles pour "officialiser" cet accord. Bons achats ! Corinne

Jans Patrick
Réseau GREXER Expert
Vente Entretien
Store-Volet
porte de garage
Fax : 04.50.32.57.99 06.19.79.09.49
Conseil-Devis gratuit
Ombre dessous-74210 MARLENS

Patrick Jans, artisan, vend, répare, entretient et dépanne vos stores intérieurs comme extérieurs, vos volets roulants électriques ou manuels, vos portes de garage.

Une remise de 10% sera accordé pour toutes commandes sur les produits.
Patrick, heureux papa de Raphaël (7 ans), Alexandrine (4 ans) et Maÿlis (4 ans).

La boutique **G.I.C. souvenirs**, qui se situe au 4 rue Sainte Claire à Annecy, accorde **une remise de 15% sur l'ensemble du magasin** à tous les adhérents qui se présenteront avec leur carte Jumeaux et Plus.

Elle est spécialisée dans le cadeaux souvenirs, mais elle a aussi une grande gamme de peluches et de jouets en bois pour toutes les tranches d'âges. Elle vend également des objets en bois blanc destinés à la décoration peinture, papier ou serviette.

BON PLAN DE LOCATION EN HAUTE SAVOIE !

Un **appartement DUPLEX loué meublé**, dans une maison de village à deux étages, situé à BRECORENS (à côté de Perrignier).

Situation : Brecorens est à 6 kilomètres du lac Léman (Sciez), 11 km de Thonon, au cœur du Pays de la Côte. Cet écrin de verdure face au lac Léman offre une multitude de plaisirs : de la pratique des sports nature, tels la randonnée, le VTT, la baignade ou la pratique de l'ULM et le parapente, jusqu'à la découverte d'un patrimoine rural et d'une gastronomie riches et caractéristiques.

Contacter :
M. Nicolas BLANDIN
19, rue Massenet
74100 ANNEMASSE
04.50.84.13.84 /
06.84.47.88.83

Description :
1er niveau : entrée par escalier extérieur donnant sur une terrasse - balcon ; cuisine équipée pour 4 personnes ; séjour - salon ; salle de bain avec lavabo, douche et WC

2nd niveau : deux chambres avec chacune un lit 2 places , armoire et commode.

Sur place : salon de jardin et barbecue dans un jardin contigü à la maison, cour devant, parking privé.
Matériel pour enfant en bas âge et pour plus grands.

Tarifs :
Juin et septembre:
250 € la semaine

Juillet et août :
350 € la semaine
600 € la quinzaine, au lieu de 700 €

REMISE ADHERENT J+
sur présentation de la carte

La quinzaine : 550 €
Soit 150 € d'économie

du 15 août au 30 août :
La quinzaine à 450 €

LES PETITS BOLIDES
VEYRIER DU LAC **04.50.60.19.54**

Pour vos fêtes paroissiales, villageoises, kermesses, ou toute autre manifestation …

Cette association organise des démonstrations de modèles réduits radiocommandés (voitures), avec possibilité d'initiation.

74